

考前

要适当增加娱乐和锻炼的时间

越临近考试,反而越提不起劲学习,怎么办?

**邓雪花:**越临近考试,越提不起劲学习,是因为考试这件事给你构成了很大的压力,而这种压力超出了你当下的应对能力,我们称之为“消极压力”,这种压力是破坏性的压力,它会给我们的生理、心理以及行为层面带来负面影响,学习就无法找到动力,提不起劲。

那么我们可以先对自己的现状和目标做一个合理的评估,继而去进行自我调适。可以尝试以下方法:

1. **每天深呼吸**,慢慢吸气4秒,憋气7秒,再缓缓呼气8秒,这是478原则,能有效缓解疲劳。
2. **临近考试应适当增加娱乐、锻炼、散步时间**,多做挥拍运动,比如打乒

一模二模成绩不理想,怎么办?

**邓雪花:**首先,我们要认识到,每一次考试都有其积极的作用:考得好,是对我们努力的认可,我们可以收获愉悦的心情;考得不好,是对我们精准地查缺补漏,让我们有机会补齐“短板”,总的来讲,一模二模都是我们高考前的“垫脚石”,我们不会在意它长得好不好看,我们只需要它发挥作用。不要太在乎周围的人对你的模拟考试成绩的评价,只要是在正确的方向上拼尽所能去努力,每天都在持续进步,你就值得被自己尊重。要相信过去三年里,我们已经有了很丰厚的知识积累,当下我们更需要强调的是内心的这份安全感和踏实感以及对知识、对进步的确定感。要保证每天都站在地上稳稳的感觉。怎么去实现?准备一本小本子,记录自己每天学了什么,学会了什么,怎么用,每

常常控制不住会去想考砸后的场景,怎么办?

**邓雪花:**这和心理学上提到的闯入式思维比较相似。指的是一类重复出现的、难以被人接受和控制的思想、表象或冲动。在认知上,你要了解到闯入性思维是广泛地存在于人群中,你有,别人也有,它让人感到不舒服,但这是人思维的一部分,我们要学会接纳,其中最为有效的,就是讲述它,把它说出来或者自己写出来,释放焦虑。最高明的做法是,去改译你对它的害怕和焦虑,每天花5到10分钟做这样一个练习:闭上眼睛,深呼吸,想象你在高考考场,去体验那种“做的全

家人的期望太高,自己总是达不到,怎么办?

**张鹏英:**面对这样的情况,我们建议学生可以尝试以下沟通方式:

1. **表达感受,请求理解:**“我知道你们对我有期待,希望我能取得好成绩,考上好大学(列出具体的期待),而我也一直按照自己的学习方式和速度在努力,但是我也有自己的极限,你们的期待可能超出了我的能力,这让我感到压力,甚至害怕考试,因为担心你们失望。”
2. **设定目标,寻求支持:**“我按照自己的能力,根据老师的建议和进度设定了一些适合我的目标……(可以列出具体的目标)希望你们可以理解,即使我

临到大考就失眠,心情更紧张了,怎么办?

**张鹏英:**高三学生面对高考的激烈竞争,超长的学习时间,过重的脑力负荷,身心处于紧张状态,特别是遇到大考的时候,心情紧张,更容易失眠,这是非常常见的。我们建议:

1. **规律作息:**大考前尽量保持和之前一样的作息,不要为了养足精神迎接大考就早早睡觉,因为作息时间的突然改变可能会让我们不习惯,从而导致失眠,后续还可能“害怕失眠而失眠”。
2. **不饮浓茶、咖啡等:**有些同学为了有更多时间学习,可能会饮用浓茶、咖啡等提神,这不可取,因为这些物质很可能干扰我们的睡眠。
3. **放松训练:**睡前听一些轻音乐,帮助身体放松。学习一些放松技巧,如深呼吸、冥想、渐进性肌肉放松等。

最近总觉得很困,可是睡一觉醒来后很有负罪感,怎么办?

**张鹏英:**面对高考,高三学生的压力普遍较大,在这种压力下有些学生会睡不着,有些学生“总觉得好多知识还没学,我不敢睡,不小心睡着醒来就很有负罪感”“别人还在夜以继日挑灯夜战,我怎么能到点就睡,还嫌差距不够大吗”甚至有些学生觉得“一想到睡觉的时候,别人已经刷了一套题了,还能睡着吗?”……如此种种,出现了“不敢睡”“睡了有负罪感”的情况。

可是,不睡觉可能会影响注意力、记忆力、专注力等,实在得不偿失。所以我们更提倡:好心态好睡眠助力考得好!我们可以尝试通过以下方式来调节自己的心态和行为:

1. **正面看待休息:**将睡眠看成是高效学习的一部分,而不是浪费时间,高

策划:龚丹枫 陈晓璇  
统筹:卫 轶 何 宁  
特邀专家:徐航航(广东省教育研究院心理健康教研专家)

细说心理语

指导单位:广东省教育厅  
广东省教育研究院  
专家成员:全省心理教研员  
及一线老师

羊城晚报记者 何宁

还有9天,我们就要迎来今年的高考了。寒窗苦读十二年,高考,是孩子们人生中要面临的一次重大挑战,再加上家人的厚望和社会的广泛关注,这个时候,考生心理产生波动很正常。

越临近高考,越需要调适好心态。本期细说心语,我们邀请了汕尾市陆丰市教师发展中心心理健康教育教研员邓雪花、江门市台山市教师发展中心心理教研员张鹏英、惠州仲恺中学心理科组长李华华和广州市教育研究院心理教研员丁薇,针对考生在高考前和高考中普遍会遇到的心理“12问”,进行了一一剖析并提出了解决之道,希望能助考生以最佳的状态,考上自己心仪的大学。

1. **表达感受,请求理解:**“我知道你们对我有期待,希望我能取得好成绩,考上好大学(列出具体的期待),而我也一直按照自己的学习方式和速度在努力,但是我也有自己的极限,你们的期待可能超出了我的能力,这让我感到压力,甚至害怕考试,因为担心你们失望。”
2. **设定目标,寻求支持:**“我按照自己的能力,根据老师的建议和进度设定了一些适合我的目标……(可以列出具体的目标)希望你们可以理解,即使我

1. **正面看待休息:**将睡眠看成是高效学习的一部分,而不是浪费时间,高

高考来临,不用怕,心理老师这些建议很实用

12个『怎么办』困扰你?

考中

考完一科扔掉一科,才能轻装上阵

打开卷子,题型没见过,题目好难,怎么办?

**李华华:**高考时,若打开卷子遇到一些新题型,而非常见题型,这可能会让人觉得挑战很大,但还是有一些方法可以帮助我们面对和处理这样的状况:

1. **保持冷静:**首先深呼吸,尝试放松并保持冷静。高考遵循的是公平竞争原则,我难别人也难。冷静下来有助于我们更加清晰地思考和解决问题,也请相信自己有足够的去面对新题型。
2. **寻找线索:**仔细阅读题目,有时题目看起来很难,但仔细分析后可能并不复杂。我们可以尝试在题目中寻找线索或关键词,这有助于理解题目要点和解题思路。

如果有一门考砸了,怎么办?

**李华华:**高考时,如果感觉有一门考砸了,确实让人感到失望和焦虑,这是正常的反应。在高考这么重要的考试中遇到挑战是很常见的情况。这并不意味着我们的努力没有价值,或者我们的梦想破灭。面对这样的情况我们可以这样做:

1. **保持冷静:**当预感到自己这一门考砸时,我们要尝试接纳自己所出现的负面情绪,并尝试保持冷静,考砸了也可能是题难的原因,我考不好,那别人也可能是同样的情况。不要对答案,这是没有意义的,学会“考完一科

进入考场就非常紧张,脑袋一片空白,怎么办?

**李华华:**当面对高考这样重要的考试时,出现紧张、焦虑情绪是很正常的,进入考场脑袋一片空白时,可以试试以下几种方式来缓解:

1. **运用放松技巧:**我们可以尝试一些适合自己的放松技巧,如深呼吸放松法、蝴蝶拍放松法、肌肉放松法、想象放松场景等来帮助自己缓解紧张焦虑情绪。
2. **积极自我暗示:**此时我们可以通过积极的自我暗示来有效缓解紧张焦

考完听到同学对答案,发现跟自己的答案不一样,怎么办?

**丁薇:**考试期间保持情绪的稳定是最佳的应考状态,因此,考完试最为智慧的做法就是尽量躲开一些喜欢对答案的同学,避免听到任何与考试答案有关的话题。所以考试结束后可以迅速离开考场,按照自己事先安排好的计划去做一些放松的活动或者准备下一场考试,考完一科扔掉一科,才能轻装上阵。

如果你不小心听到了同学所说的答案,而这个答案又正好和你的不一样,建议这样做:

**首先,不去“求证答案”。**因为花时间去重新求证这道题到底谁对谁错,对这次考试来说不仅没有任何帮助,而且浪费时间。倘若得到不如自己意的结

考试期间肚子痛,怎么办?

**丁薇:**即使是高考期间也是允许考生上厕所的,如果考生肚子痛应该首先向监考老师提出,监考老师会按照考场规定向上汇报,并根据一定的流程来安排考生上厕所。其实,上厕所的时间前后只是几分钟,而且这个过程中也并不影响考生的思考,所以其实考生不必对上厕所会耽误作答时间而感到忧虑。如果考生有此需要,可以及时提出,速去速回即可。

我正好高考期间来月经,怎么办?

**丁薇:**对18岁的我们来说,生理期已经陪伴我们七八年了。其实,对于它每月一次的到访,我们心理上 and 身体上都已经进行过足够多的“练习”。对于这位老朋友的光临,首先我们应该有足够的信心去“接待”她。对于大多数考生而言,做好诸如注意休息,保证充足的睡眠,避免剧烈运动等这些常规的做法即可。

正常的月经或轻度的痛经,并不会对我们的正常生活和考试状态造成影响,所以我不建议考生刻意服药去推迟或提前经期。若在考试期间遇到经期,就要避免吃生冷凉食物,注意保暖,避免受寒,这样做可以避免加剧疼痛。倘若考生正好遇到非常剧烈的痛经,疼痛的程度已经影响到正常的行动和思考的程度了,此时就可以服用合适剂量的止痛药以迅速缓解剧痛。因此,那些有可能出现经期和高考相遇的考生,可以在高考前就做好相应的准备和预案。提前询问医生,在医生的指导下准备好相应的药物,并随身携带。

如果有极个别考生每次痛经的程度都极大地影响正常生活,而且在服止痛药后仍无法缓解的,就需要在医生和药物的帮助下提前或推迟月经了。